



## Κους Κους με χειμωνιάτικα λαχανικά & dressing εσπεριδοειδών

**Μερίδες:** 4-6 **Χρόνος προετοιμασίας:** 15 λεπτά **Χρόνος μαγειρέματος:** 20 λεπτά  
**Χρόνος αναμονής:** 20 λεπτά

Φυλάσσουμε στο ψυγείο για 3 μέρες.

### Υλικά για τη σαλάτα:

- 1 μεγάλο ξερό κρεμμύδι, χοντροκομμένο
- 1 πράσο, σε λεπτές ροδέλες
- 1 καρότο, σε μικρά κυβάκια
- 200 γρ. γλυκοπατάτα, σε κυβάκια
- ½ μικρό κουνουπίδι (φλορέτες & κοτσάνι), σε μικρά κομμάτια
- 200 γρ. σπανάκι, χοντροκομμένο
- 250 γρ. κουσκους
- 60 γρ. φιστίκια Αιγίνης, κοπανισμένα
- ελαιόλαδο
- αλάτι & φρεσκοτριμμένο πιπέρι

### Υλικά για το dressing:

- χυμό από ½ πορτοκάλι
- χυμό από ½ grapefruit
- χυμό από 1 λεμόνι
- 50 ml ελαιόλαδο
- 1 σκελίδα σκόρδο
- [3 κάψουλες Vitamin D3 2000iu TERRANOVA](#)
- 1 κ.σ. σιρόπι αγαύης ή maple syrup ή ρευστό μέλι ανθέων
- ½ κ.σ. απαλή μουστάρδα
- αλάτι & φρεσκοτριμμένο πιπέρι

### ΕΚΤΕΛΕΣΗ:

1) Βράζουμε το κουσκους σε αλατισμένο νερό σύμφωνα με τις οδηγίες του πακέτου. Σουρώνουμε, ραντίζουμε με 1 κ.σ. ελαιόλαδο, ανακατεύουμε και αφήνουμε στην άκρη.

2) Σε ένα βαθύ αντικολλητικό τηγάνι ζεσταίνουμε 3 κ.σ. ελαιόλαδο και σοτάρουμε σε μέτρια φωτιά το κρεμμύδι, το πράσο και το καρότο για 7-8 λεπτά.



2) Προσθέτουμε τη γλυκοπατάτα, το κουνουπίδι, αλάτι και φρεσκοτριμμένο πιπέρι και συνεχίζουμε το σοτάρισμα για 5-6 λεπτά. Προσθέτουμε 100 ml νερό, κλείνουμε το καπάκι και μαγειρεύουμε για 10 λεπτά ή μέχρι να μαγειρευτούν τα λαχανικά.

3) Προσθέτουμε στο τηγάνι το σπανάκι, σοτάρουμε για 3-4 λεπτά να χάσει τον όγκο του, και αποσύρουμε από τη φωτιά. Αφήνουμε τα λαχανικά να κρυώσουν για 10-15 λεπτά.

4) Ετοιμάζουμε το dressing πολτοποιώντας καλά σε επεξεργαστή τροφίμων τους χυμούς εσπεριδοειδών με το ελαιόλαδο, το σκόρδο, το περιεχόμενο από τις [κάψουλες Vitamin D3 2000iu TERRANOVA](#), το σιρόπι, τη μουστάρδα και αλατοπίπερο.

5) Βάζουμε σε μπολ το κους κους, τα λαχανικά και περιχύνουμε με το dressing. Ανακατεύουμε απαλά και αφήνουμε να σταθεί για 10-15 λεπτά. Σερβίρουμε με κοπανισμένα φιστίκια Αιγίνης.